

涂鸦日记

——“倾听”你的心灵

Visual Journaling

Going Deeper than Words

【美】 Barbara Ganim 著
Susan Fox
谭晨 译

 中国轻工业出版社



Visual Journaling
Going Deeper than Words

涂鸦日记

——“倾听”你的心灵

【美】 Barbara Ganim 著
Susan Fox
谭晨 译



图书在版编目 (CIP) 数据

涂鸦日记: “倾听”你的心灵 / (美) 加宁 (Ganim, B.),
(美) 福克斯 (Fox, S.) 著; 谭晨译. —北京: 中国轻工
业出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5019-6685-1

I. 涂… II. ①加…②福…③谭… III. 心理卫生—
通俗读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165987 号

版权声明

VISUAL JOURNALING: GOING DEEPER THAN WORDS by BARBARA GANIM & SUSAN FOX

Copyright © 1999 by BARBARA GANIM & SUSAN FOX

This edition arranged with QUEST BOOKS (THEOSOPHICAL PUBLISHING HOUSE)
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 BEIJING MULTI-MILLION ELECTRONIC GRAPHICS & INFORMATION CO., LTD

All rights reserved.

总策划: 石 铁

策划编辑: 高小菁

责任编辑: 朱 玲 高小菁

封面设计: 映像装帧设计

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 850 × 1092 1/16 印张: 9.50 彩插: 16 页

字 数: 99 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6685-1/C · 018 定价: 28.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2008-3338

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
80733J6X101ZYW

译者序

现代的人们似乎总在忙忙碌碌的生活中寻求追寻自我的过程，也许是现在高压生活让我们在钢铁丛林中迷失了自己，也许因为我们过于关注自己的人际关系，因此总是无休止地去察言观色、总因为各种原因去探求别人的内心的需要，反而让我们找不到自己的所求。即使当我们明确知道自己需要的是什么，却往往因为种种生活中的矛盾和不足而感到无法满足，在这种矛盾的驱使下，我们有了压力、我们有了恐惧、我们有了冲突。

可是，我们的生活需要找到一个出口去追寻真实的自我、去发泄我们的不满、去填补内心的空虚并解决我们的冲突。于是，大多数的人们去倾诉、去找心理医生、去网络等等地方来填补我们的不足感，还有的人甚至索性放弃，学着什么都不去深究地生活。先不论这些方式的健康性与有效性如何，我们可能最后无奈地发现，很多方式根本无法解决自己的问题；抑

或者，我们缺乏利用它们的最基本要素——时间。

所以，如果你拥有以上任何一种问题，或者你存在任何一种困惑，我都建议你阅读一下本书。因为在整个翻译的过程中，我找到了翻译工作外的乐趣——一段追寻自我、缓解压力并解决冲突的心灵之旅。在看似简单的文字和操作说明下，却蕴含着太过简单而却被我们遗忘的办法和道理，可以让我们（至少我是这样）发出一拍脑袋，发出“啊，原来如此！”的惊呼，相信只要你慢慢地跟随本书的说明开始你的涂鸦日记之旅，最终你一定能找到你要解决的烦恼和困惑。

对于通过这种表达性艺术来增进个人的成长而言，我们最熟悉的可能就是纳塔利·罗杰斯的理论了——她认为，个体的自发创造性的表达可以象征那些深入的感受和情绪状态，有时甚至可以表达出那些难以被察觉的感受和情



涂鸦日记 Visual Journaling

绪。而个体可以通过动作、视觉艺术、日记、声音、音乐等作品来自己的感觉并获得对这些行为的洞察力。而这种方法对于我们这些生活在钢铁城市中的、成日闭锁在理性思考中的人们而言，无疑是走进自己内心的最佳途径。而当我们走进自己的内心，我们就能发现那些最能倾听我们倾诉的、最贴近我们心灵的、最能解决我们问题的核心所在。

本书就是一个基于这种心理理论的操作化手册（不要误会，整个手册并不像你所读到的大部分手册那样枯燥而缺乏实质），你会发现，她给我们提供了一个简单而富操作性的详细说明，既有具体的步骤来帮助你学习，又有一些例子

来帮助你明晰任何困惑。简单地翻看一下本书的目录，你也许能大概了解几分。而只有在你充分阅读了她之后，你才能真正了解她对你人生的意义和帮助，你将找到一个绝对高效的自助手段，而当你真正掌握其中的精髓之后，你会发现，这绝对是你见到过的最省时省力却最为有效的自我成长方式。所以，请打开她，开始你的心灵之旅吧，祝你的整个旅途精彩而愉快！

最后，感谢谭光德先生和陈云花女士为本书的翻译工作提供的大力协助！

谭 晨

2008年10月

作者说明

本书由我们两个人共同完成，因此读者在阅读的过程中可能很难将我们二人区分开来。不过，书中我们还是坚持用复数的称谓——“我们”来进行叙述。然而，偶然情况下，我们觉得将我们二人区分开来似乎更为必要——有时可能是因为其中有一些章节来源于我们其中一人的独特经历，或者有时出于其他一些特殊原

因，我们需要将彼此的姓名（苏珊和芭芭拉）列出来。

同时，我们还敬告各位读者，本书中描述的涂鸦日记往往会引发一些情绪，而你可能还没做好处理它（们）的准备。如果这样的情况发生在你的身上，那么我们建议你去咨询一位专业的咨询师或心理治疗师。

目 录

引言 图画如何表达文字不能表达的信息 · 1

你不必成为画家 · 5

涂鸦日记可以帮助你走进自己内心的智慧 · 5

在绘画过程中使用言语反馈 · 7



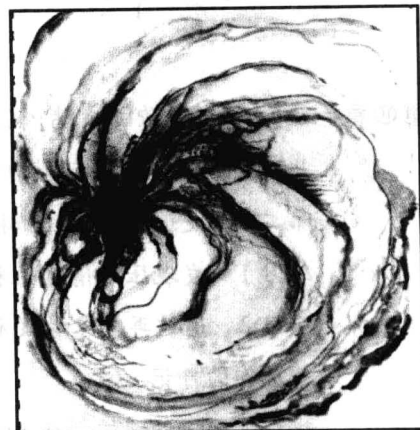
第一章 比文字更深入：涂鸦日记和你的心灵对话 · 9

语言会对我们的感受进行解释 · 10

图画可以揭示我们的感受 · 10

只有你自己知道你的画有什么含义 · 13

感受反映着我们的需要 · 15





第二章 第一个阶段 · 17

为记录日记做好准备 · 18

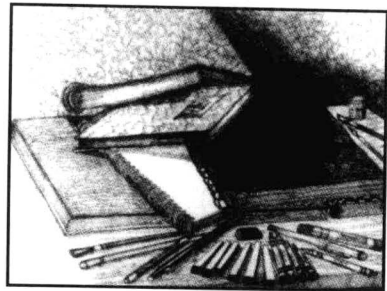
涂鸦日记的四个基本步骤：从练习性的日记开始 · 22

步骤1 设定清楚的意图 · 22

步骤2 让思想静音，将注意力聚焦于身体上 · 24

步骤3 通过形象化过程学会用内心之眼去探索 · 25

步骤4 画出你内心的图画 · 27



第三章 让涂鸦日记成为你每日的必修课 · 29

对六周计划的简单介绍 · 29

第一周 走近并表达你的情绪 · 31

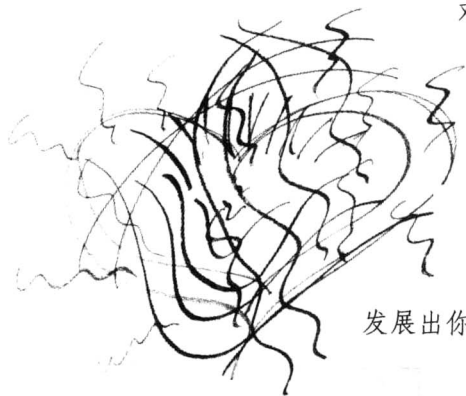
练习1 签到 · 37

使用动作和声音的辅助手段来走近你的图像 · 39

练习2 通过动作接近你的感觉 · 39

练习3 用声音走近你的情绪 · 43

发展出你自己的四步骤 · 44



第四章 治疗压力所致的情绪 · 49

压力导致的情绪如何影响我们的身体健康 · 51

第二周 走近、缓解并转换压力导致的情绪 · 54

练习1 发现压力情绪的来源 · 54

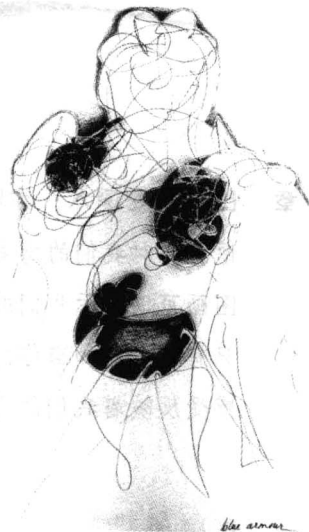
练习2 通过再想象的技术进行转换 · 59

拓展你的日记 · 61

找到那些未处理的创伤 · 63

练习3 走近、释放并转换那些过去未得到解决的情绪 · 63

练习4 释放并治疗那些未被处理的情绪创伤 · 64



第五章 和你的图画进行交流 · 67

第三周 让你的图画说话 · 67

部分1 如何和你的图画交流 · 68

练习1 和你的图画对话 · 72

和前两周的图画进行对话 · 73

把图像及其反馈看做一种符号信息 · 73

部分2 让你的图画讲述自己的故事 · 76

练习2 画出一个可以讲述故事的图画来 · 76

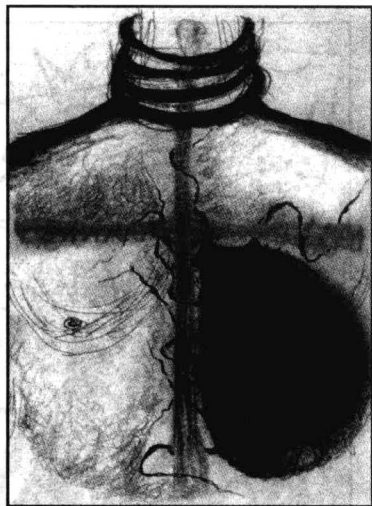
故事—唤起问题 · 77

将所有信息整合在一起：写故事的不同方法 · 78



第六章 心中的艺术 · 85

本章选择了一些日记记录者们的作品，以彩色的形式特别展示给大家。作品的书面描述将反映作者的想法，并揭露作品及其心灵的关系。这些日记图画及其书面描述都是通向作者内心世界的私密而宝贵的窗户。只有我们分享出自己内心最深处的想法和恐惧、愿望和梦想，我们才能鼓励他人去自由地表达他们的心灵想要表述的东西。



第七章 战胜恐惧 · 101

从恐惧中学习 · 104

第四周 战胜你的恐惧 · 104

练习 1 发现你的恐惧 · 104

练习 2 识别那些不合理或不现实的恐惧 · 107

关于继续进行定期签到练习的提醒 · 109

帮助你消除恐惧的练习 · 109

练习 3 走近你的恐惧画面 · 109

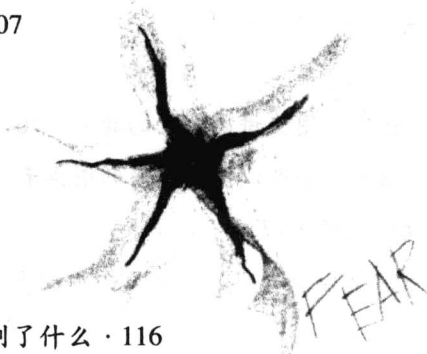
每个人的恐惧画面都不相同 · 112

相信自己能战胜恐惧 · 114

练习 4 问问自己的心灵，自己从恐惧中学到了什么 · 116

练习 5 将恐惧从生活中释放出去——燃烧仪式 · 118

恐惧会再度袭来 · 119



第八章 通过心灵的智慧来解决内心的冲突 · 121

内在冲突是如何产生的 · 121

了解自己的内在冲突 · 122

恐惧如何推动我们的内在冲突 · 122

内在冲突来源于哪儿 · 123

内在冲突是压力的主要来源 · 123

第五周 解决你的内在冲突 · 125

会导致内在冲突的问题 · 125

练习 1 识别你生活中内在冲突的来源 · 128

练习 2 理解心灵提出的解决冲突的办法 · 130

通过这些练习去解决其他冲突 · 131

相信你心灵对内在冲突的解决方案 · 133





第九章 扩展你的涂鸦日记 · 135



第六周 将涂鸦日记持续一生 · 137

加强你和心灵的联结 · 138

了解心灵的目标 · 139

练习 1 发现你心灵的目标 · 139

心灵目标符号的例子 · 140

和自己的心灵目标保持一致 · 144

练习 2 画出你心灵的图画 · 144

使用更大的版面和不同的介质 · 145

意象化的标志以及个体的能量记号 · 148

加入团体的好处 · 153

发起你自己的涂鸦日记团体 · 153

六周计划之后 · 155

引言

图画如何表达文字不能表达的信息

通 过多年来从事有关艺术治疗方面的研究工作，我们发现：我们所有人都有有一种无声的语言，它可以揭示我们的想法、感受和情绪。和我们平常使用的有声语言相比，这种无声的语言所揭示的内容要多得多。这种语言就是图画。我们发展出了一种叫做涂鸦日记的方法，它可以帮助人们通过定期的活动来将这种无声的内部语言表达出来。

涂鸦日记和文字日记一样，是一种将生活经历的点点滴滴记录下来的途径。但是和文字不同的是，涂鸦日记是个体通过色彩、形状和形态的可视画面来反映其内部想法、感受和情绪反应的过程。绘画者可以通过绘画的过程反映出很多其内心深处抽象的、难以被理解的内

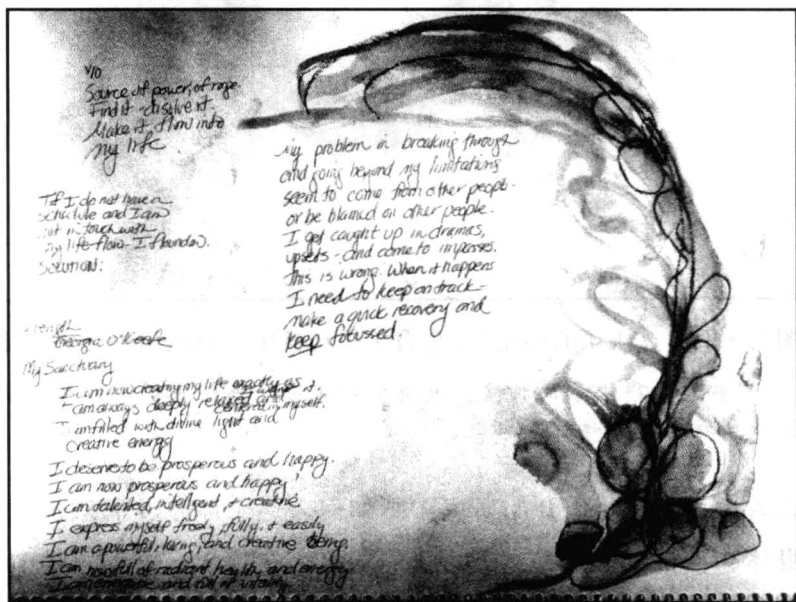


图 I - 1 《力量和愤怒的来源》，来自艾德的涂鸦日记

容。对于我们大多数人来说，通过语言去表达自己失去挚爱或者堕入爱河的感觉几乎都是一种不可能的任务。因为文字很难将类似的感觉描述出来，但是，图画不但可以做到这点，并且可以比文字描绘得更加入木三分。

在来访者通过绘画表达其内部情绪反应时，我们发现这个过程及其结果竟然如此神奇而令

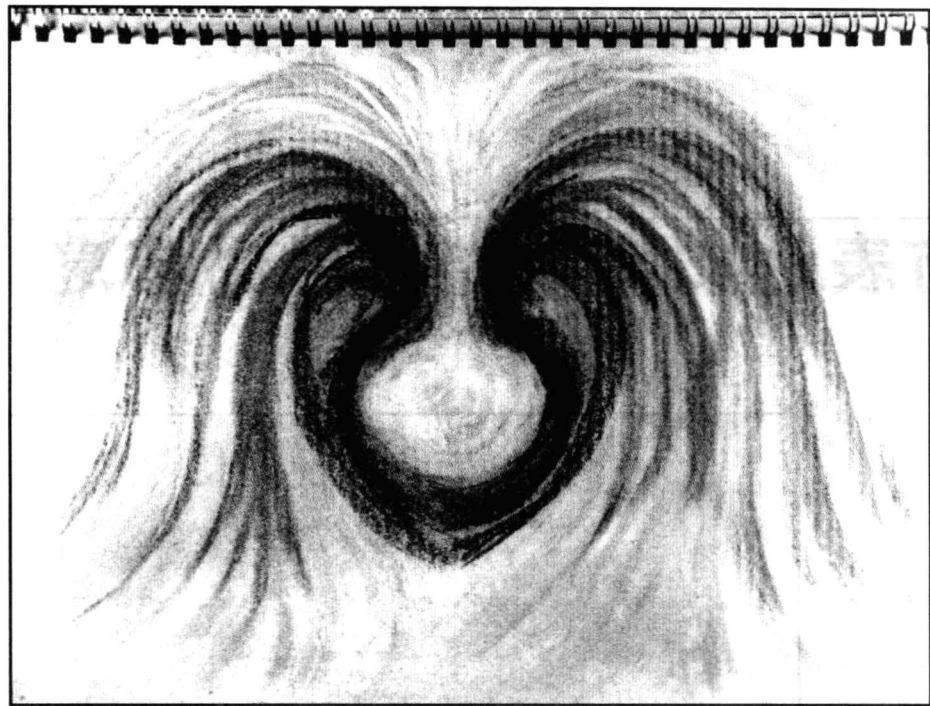


图 1-2 《快乐的感觉》，来自工作坊其中一位成员的涂鸦日记

“当我觉得快乐的时候，我感觉好像有一座纯色的彩虹喷泉从我的内心流注到我全身的每一个细胞。”

人着迷，于是我们开始研究图画如何表达个体身体和精神方面的信息。而我们的研究在感知、割裂脑研究以及身体—心灵思想传递的拓展研究方面都将有用武之地。我们认为图画是每个个体内部的固有语言，理由如下：图画是个体和其内在交流的最初也是最重要的途径。而文字则是一种外部交流的次要途径——我们自己发明出来的、用以和他人交流的方式。我们确信，这种内部的图画是表达和理解我们内部感受和想法的更准确的方式，而来访者们的经历则可以证实这一点。

当我们要求来访者通过涂鸦日记作为其自我表达的首要途径时，我们发现，图画语言不仅可以揭示个体的生活经历和种种经验，即使个体对这种图画语言已经有所了解并运用自如时，我们也还能从图画中找到有用的讯息。而这些讯息并不是来自个体理性的、合乎逻辑的以及受知觉控制的意识中，而是来自个体更深层次的——潜意识的领域（一个我们人人拥有却往往被忽略的领域），这一点将很快被我

们认识到。在这个领域，信息不再像在我们理性思维中那样呈现片断性的特征，而是表现为一种更深层次的、更能揭示我们内心的、整合所有我们经历的一种智慧，而我们相信，这种智慧就是我们心灵的智慧。

在我们的工作开始后不久，我们的来访者们就纷纷要求我们提供一个涂鸦日记工作坊，这样他们就可以和其他人聚集在一起完成自己的涂鸦日记，分享其作品，并讨论这种内在的图画教会了自己什么。结果，在过去的五年中，我们的涂鸦日记工作坊有了越来越多的参与者，

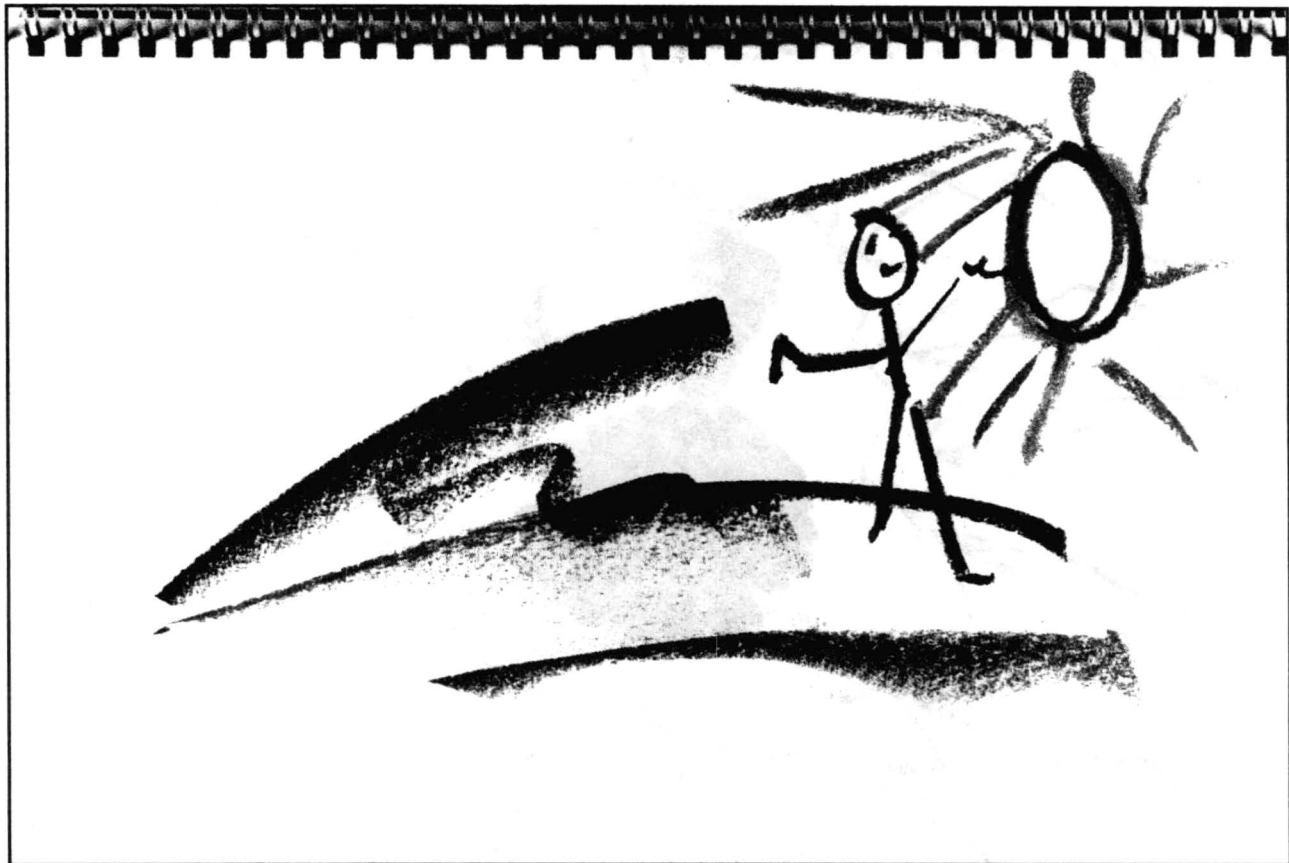


图 I - 3 即使简单的形态、无意义的线条或涂鸦都可以成为美丽的构图，并充分地表达出你内心的图画

并逐渐蓬勃壮大起来。大多数进入工作坊的人们都会坚持下来。他们会不断地参与到不同的工作坊中。所有的来访者都告诉我们同一件事：如果没有涂鸦日记，他们就无法和内在的自己保持联系，也就不能和自己的心灵对话——这种联系和对话可以帮助他们继续自己的人生之旅。

在开办这些工作坊的数年间，我们逐渐总结并固定了一个为期六周的学习方案，个体在

其中可以学会如何进行涂鸦日记的记录。我们的学生们学会了如何通过图画来走近并表达自己的感受及情绪，同时，他们留下的作品可以作为一种研究资料，从而帮助我们理解为什么这个涂鸦日记方案在表达人们情绪方面如此卓有成效。

本书将会把这个六周方案的全部内容都呈现给各位读者，并将其转化为一个易于操作的范本。如果你按照本书中的练习进行实施，那

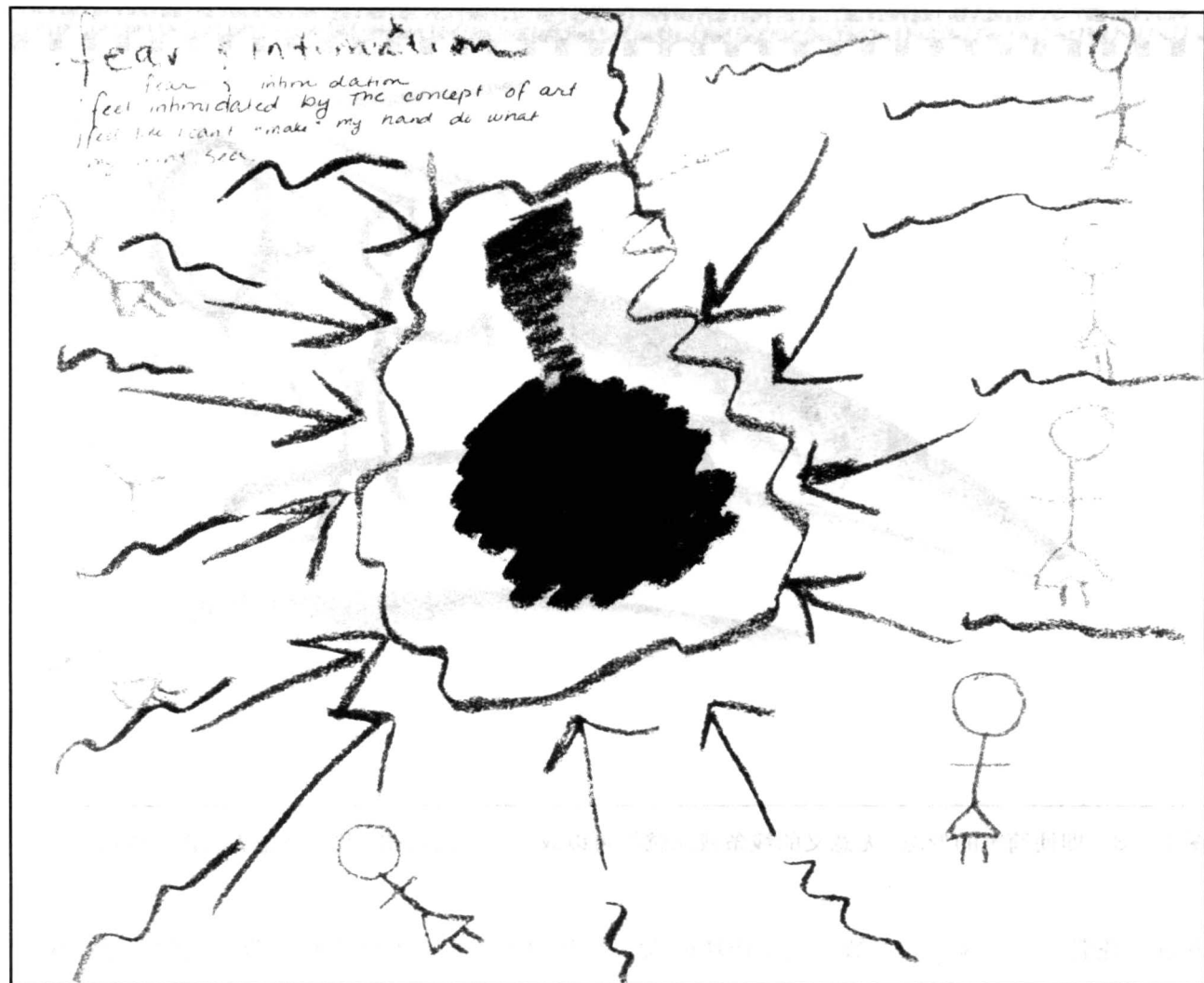
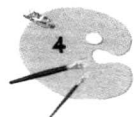


图 I - 4 《恐惧和胁迫感》，来自爱伦的涂鸦日记

么你也可以学会走近自己内部的图画语言，并通过绘画将其表达出来。如果你花费一点时间去完成那些练习后面的自我探索问题，那么你也将会学会如何理解这种语言。这些自我探索问题可以帮助你理解自己的图画如何将你的经

历、感受、情绪、欲望以及期望通过隐喻和象征化的途径来加以表达。



你不必成为画家

涂鸦日记的一个好处就是：即使你没有受到过任何艺术方面的训练，即使你没有所谓的“艺术天分”，即使你不是一个艺术家，这都没关系，你都能参与进来。任何人都可以通过内部的图画语言将自己的感受、情绪表达出来。

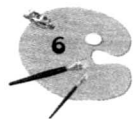
那些加入到涂鸦日记工作坊的成员们都得到这样的结论：只要不去担心自己的绘画会呈现何种形态，那么他们会惊喜地发现记录涂鸦日记原来是这么简单的事情。在此过程中，你只要记住一点：涂鸦日记不是要求你创造艺术作品，这点提醒将帮助你更好地完成它。其实，涂鸦日记只是要求你通过色彩、线条、形状和结构来表达一种意象形式的语言而已。你的这种语言越是简单而自然，那么其表达的内容就越接近真实。即使简单的形态、无意义的线条或涂鸦都可以成为美丽的构图并充分地表达出你内心的图画。如果加入工作坊的人们是经过专业训练的画家，那么我们往往还会要求他们在进行绘画的时候让自己受过专业训练的那只手远离自己心灵绘画的过程。

当爱伦加入到我们的涂鸦日记工作坊时，她和其他很多新成员一样，对自己的绘画能力感到质疑，因而她在与他人分享自己第一张涂鸦日记（图 I-4）时感到十分不舒服。在得到大家的鼓励之后，她终于打开了日记并描述了

自己所描绘的内容。后来她说：“我对展示自己的艺术才能感到很窘迫，我觉得自己的手很不灵活，根本不能把自己内心的画面很好地表达出来。在我读高中的时候，我的美术老师就曾经告诉我说，我不应该出现在她的课堂上，因为我缺乏绘画方面的才能。从那以后，我就十分害怕尝试绘画。”当问及为什么要加入到工作坊时，她回答：“长久以来我一直有一种感觉，绘画是一种能表达我情绪的很好的方式——我只是需要战胜自己的恐惧而已。”在她到工作坊的第二周时，爱伦就能兴奋、自信并得心应手地进行情绪的涂鸦日记记录了。她发现自己用绘画来表达其内部意象语言的能力已经不是单纯用好能形容的了，简直是相当的好！

涂鸦日记可以帮助你走进自己内心的智慧

通过定期地进行涂鸦日记的记录，你就能走进自己内心的智慧中。走进自己内在的智慧，你就会很清楚自己面临的选择和决定中哪些才是正确的。这就可以帮助你避免内心的冲突——这种冲突往往发生在你的感受和想法之间，而你 will 发现这种冲突往往是导致你产生压力感的基本原因。研究者们已经发现：压力往往会导导致免疫系统功能失调、细胞功能畸变，并最终导致整个身体机能的恶化。因此那些受疾病困扰的参与者们会发现，涂鸦日记是一种很好



处理你的恐惧和自我怀疑

如果你对记涂鸦日记有兴趣，但是又担心自己没有什么绘画或艺术方面的才华和知识，那么我们要告诉你，你并不是出现这种情况的开天辟地第一人，许多来到工作坊的人们都有着和你一样的担心和疑虑。我们猜想这种重复出现在工作坊学员身上的类似疑问会不停地再次出现，所以我们觉得应该和你分享一下工作坊中人们的相关想法和疑虑，这对你可能会大有裨益。以下列出的就是当人们初次来到工作坊时常常会提出的疑问：

- 我总是尝试去绘画，但是我不知道怎么使用那些绘画材料。
- 我无法通过绘画对任何东西进行形象地描绘。
- 我上学的时候美术就不是很好，我的美术老师总是劝我放弃，因为我没有这方面的天赋。
- 我只会画一些粗枝大叶的线条，所以我不能进行涂鸦日记的记录。
- 我很担心自己会画出什么玩意来。我担心自己的绘画看起来像是小孩子的涂鸦。
- 当我看到其他人能很快融入并开始绘画时，我总是会迟疑，因为我担

心自己的绘画不会像其他人的那样好。

- 我不知道自己在这里能做什么，因为我不会画画。每次我进行尝试的时候都会觉得自己像个笨蛋一样，但是每次我的内心依然会有一个小小的声音在呐喊：“这次会不一样！”

而我们对这些疑问的回答都是：这次绝对会不一样！你会发现（和其他群体中的成员一样），即使你不会使用绘画材料，即使你的绘画看起来像是一个5岁小孩的涂鸦，这些都无所谓。只要你能拿起蜡笔或粉笔画出一个简单的符号，我们都可以帮助你去解析它，并且帮助你理解这个符号告诉你了什么。你将学会如何通过色彩、形态和形状的语言来和内在的自己进行交流，而你会发现这个理解的过程简直就是小菜一碟。那些条状的线条或涡轮形的曲线表达的内容和那些精细、形象的绘画其实大同小异。事实上，你将看到那些绘画才能很高超的人反而很难解读自己涂鸦日记中的精细图画——他们过于关注绘画的技巧，其内部的想象画面的信息反而被掩盖了。